

2022
11月

松本ヘルス・ラボたより

食欲の秋、運動の秋、読書の秋、芸術の秋・・・
『明るく・楽しく・元気よく』どんな秋をすごしましょうか♪



イベントプログラムに参加の際はソーシャルディスタンスを十分確保し、
熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。
新型コロナウイルスの感染状況によって中止の場合は決定次第ご連絡致します。

❖ イベントお知らせ1



11月19日（土） みんなで身体を動かそう

- 1、日時 11月19日（土）
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 南部体育館
- 3、内容 「食欲の秋
おいしく食べるためのミニ運動会♪」
(ラジオ体操・脳トレ・ダンスなどなど)
- 4、講師 鈴木沙織先生
- 5、持ち物 松本ヘルス・ラボ会員証、
運動の出来る服装、
室内履き、タオル、飲み物
- 6、参加費 基本サービスの方は300円/回
総合健康チェックサービスの方は無料

松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

抽選
各日 5名

- おさんぽ日 ① 11月11日（金）
② 11月15日（火）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 11月4日（金）16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
当選者のみ、お電話にてご連絡いたします。
- 注意事項 雨天決行ですが 当日欠席の場合は、
お電話ください。

❖ イベント報告

10月15日（土） みんなでラジオ体操

多胡先生からラジオ体操を行うときに使う筋肉
を意識したエクササイズを習いました。床に座り
膝を伸ばした状態で床から数センチ片足を上げる
運動を行ったら、私はたったの5秒キープする
のも結構キツかったです。次の日は筋肉痛でし
た(;^ω^)皆さんはいかがでしたか？日頃の適
度な運動が大事ですね😊



♪ ラボスタッフ紹介

スタッフが2名増えましたのでご挨拶させていただきます。

上條裕久（カミジョウ ヤスヒサ）事務局長（4月より）

半年過ぎましたが、このような分野の仕事に携わるのは初めてで、まだまだわからないことが多いです。
会員の皆様にはご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが今後もよろしくお願いいたします。

熊澤美樹（クマザワ ミキ）（9月より）

未熟者ですが、会員の皆様と一緒に明るく・楽しく・元気よくもっとうに頑張りますので、
ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

これからもどうぞよろしくお願い致します！

☀️ スタッフブログ

ラボ事務所の観葉植物達は6年目 日当たりが良いのですくすく育っています。
某スタッフが育てているシャコバサボテンが、先日ピンク色のかわいい花を咲かせたよ
うです！ 陽を浴びせたり、お水をあげたり、話しかけたり…愛情が大切ですね♡



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp